



## 【藝術陪伴】系列工作坊(一)-手機攝影

時間：2023-04-21  
地點：驚聲大樓 T314

- 1、基本構圖及光影變化：讓學員理解攝影構圖三分法、平行線如何拍攝，以及背光、逆光、側光不同光源拍攝會如何影響作品視覺呈現。
- 2、攝影&正念講解：正念為當下的此時此刻，也能藉由不同感官知覺與自我連結，而所有的發生都能全然的接納、不評價，同時也能與情緒共處，在攝影當下視覺捕捉也是在表現此時此刻，讓學員練習正念冥想理解與自我碰觸。
- 3、運用植物做光影技巧練習：二人一組用挑選的植物練習不同光源的拍攝，接著再讓學員用植物擺放「憤怒」的畫面，藉此理解情緒的樣貌及如何看見自身情緒，同時，也能激發學員創意及想像力。
- 4、戶外練習：讓學員拍出 100 張照片選出一張最有感覺的照片，觀察自身在拍照時的情緒感受，挑選出照片一起分享，增進自我表達及人際互動，理解到表達是安全的。

共計 12 名學生參加



活動照片 1

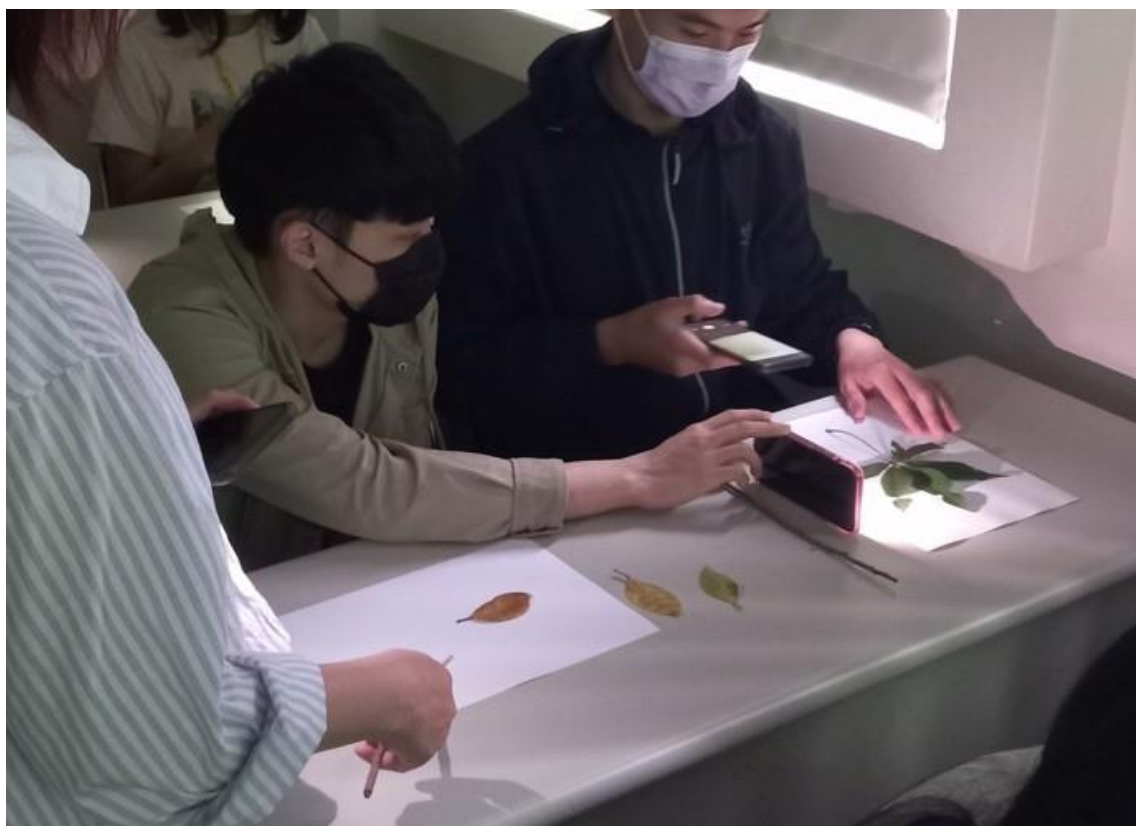


## 【藝術陪伴】系列工作坊(一)-手機攝影

時間：2023-04-21  
地點：驚聲大樓 T314



活動照片 3



光影技巧練習